

Natalia Leutnant

**Ginseng**  
**Taigawurzel**  
**Rosenwurz**

Adaptogene - Wunderheilpflanzen  
für die heutige Zeit

**at**VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

- 6 Adaptogene und ihre Bedeutung in der heutigen Zeit  
(Vorwort von Ursel Bühring)
- 9 Vorwort der Autorin
- 10 Was sind Adaptogene?
- 19 Die bedeutendsten Adaptogene**
- 21 Araliabaum - Die nordische Palme**  
Verbessert Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Denkvermögen
- 41 Panax ginseng — Wurzel des Lebens**  
Der König unter den Adaptogenen — Geheimtipp für Langlebigkeit
- 71 Hirschwurzel — Das grüne Gold des Altaigebirges**  
»Steroide« für Kraftsportler und »Viagra« ohne Nebenwirkungen
- 91 Igelkraftwurz - Der Ginseng-Doppelgänger**  
Stachelbewehrte Schönheit mit stärkender Wirkung für Körper  
und Geist
- 107 Rosenwurz — Die »Goldene Wurzel«**  
Bewährter Ausweg aus Stress, Burnout und Depression
- 131 Schisandra — Die Alleskönnerin**  
Universalmittel, nicht nur für Kosmonauten im All
- 169 Taigawurzel — Der kleine Bruder des Ginsengs**  
Uralte Heilkraft zur Stärkung des Immunsystems und zur Steigerung  
der Vitalität
- 185 Dank
- 187 Literaturhinweise und weiterführende Links
- 192 Bezugsquellen
- 193 Die Autorin
- 194 Stichwortverzeichnis